Подсчитайте количество баллов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 а) 1  б) 3 | 3 а) 5  б) 1  в) 3 | 5 а) 1  б) 5  в) 3 | 7 а) 1  б) 5  в) 3 | 9 а) 5  б) 1  в) 3 |
| 2 а) 5  б) 1 | 4 а) – 3  б) – 4  в) – 1 | 6 а) 5  б) 3  в) 1 | 8 а) 1  б) 5  в) 3 | 10 а) 1  б) 3  в) 5 |

Результаты

От 38 до 50 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации.

От 24 до 37 баллов. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

От 10 до 23 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.